

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES  
OUS AMB TOMÀQUET  
TUMBET  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,  
PASTANAGA I COL)  
COL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

ARRÒS A LA CUBANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

14

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA  
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

29

ESPAQUETIS SALTEJATS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.